

„Er legte jedem von ihnen die Hände auf ...“

Berührungen tun uns gut. Schon Kinder im Mutterleib legen sich die Hände auf das Gesicht oder den Körper. Wenn wir Schmerzen haben, berühren wir unwillkürlich die betroffene Stelle mit unseren Händen; mit Berührungen spenden wir Anderen instinktiv Trost oder Beruhigung.

Bestimmte Berührungen und Hautkontakt können sogar dabei helfen, dass Patienten nach einer Operation schneller gesundwerden, und dass frühgeborene Babys sich besser entwickeln.

Die urmenschliche Geste des Berührens mit der Hand ist in allen Kulturen als heilsam und wohltuend bekannt. Die Körpertherapeutin Anke Zillessen setzt seit vielen Jahren Handauflegen in ihrer täglichen Praxis ein - und bietet in Kooperation mit der Evangelischen Kirche in Freiburg in verschiedenen Formaten außerdem das „Handauflegen in biblischer Tradition“ an.

Was kann ich mir unter Handauflegen in biblischer Tradition vorstellen?

Das Handauflegen kennen wir alle als eine spontane Geste der Zuwendung, um Mitgefühl zu zeigen, zu trösten oder um Schmerzen zu lindern. Beim Handauflegen in biblischer Tradition kommt ein spiritueller Aspekt hinzu – wie wir ihn aus biblischen Geschichten kennen. Es ist eine Art der Segenspraxis, bei der wir uns der Gegenwart Gottes bewusstwerden und auf sie vertrauen. Das unterscheidet das Handauflegen von therapeutischen Berührungen: Wir bitten um etwas Unverfügbares, das über unsere menschlichen Möglichkeiten hinausgeht. Es geht nicht darum, Krankheiten zu heilen, sondern um eine Zuwendung, die spüren lässt, dass wir alle eingebunden sind in eine größere, liebevolle, heilsame Kraft.

Welche Angebote machen Sie und die Evangelische Kirche in Freiburg?

Zum Einen bieten wir das Format „Segensräume“ an: Immer mittwochs am Abend gibt es im Seelsorgeraum in der Hirzbergstraße die Möglichkeit, sich segnen und sich die Hände auflegen zu lassen. Zweimal im Jahr findet gemeinsam mit Pfarrerin Gabriele Hartlieb und dem Arbeitskreis Handauflegen in der Ludwigskirche der „Große Segensraum“ statt, eine gottesdienstliche Segensfeier mit Musik, bei der auf Wunsch an Stationen im Kirchenraum ebenfalls Handauflegen möglich ist. Manche Besucherinnen und Besucher kommen alleine schon, um die besondere Atmosphäre zu genießen.

Daneben gibt es die Bildungsangebote unter dem Dach der Evangelischen Erwachsenenbildung – verschiedene Seminare und Workshops, bei denen ich Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Praxis des Handauflegens einführe, bei sich selbst und bei anderen. Diese Kurse finden zum Teil auch online statt.

Wie kann ich mir denn das Handauflegen bei Ihren Segensfeiern vorstellen?

Das Wichtigste dabei ist Achtsamkeit: Wenn ein Besucher oder eine Besucherin sich das Handauflegen wünscht, dann legen wir unsere Hände an deren Schultern oder den oberen Rückenbereich. Meist wird dabei auch ein Gebet oder Segen gesprochen.

Diese Körperstellen haben sich gut bewährt. Die Menschen kennen uns in der Regel nicht. Es ist daher wichtig, sich miteinander sensibel abzustimmen, wenn es um physischen Kontakt geht.

Manchmal kommen auch Familien mit Kindern in die Segensräume. Die Kinder strecken mir zum Berühren gerne ganz unbefangen ihre Hände entgegen – dieses Kontaktangebot erwidere ich gerne.

Und wie funktioniert denn das Handauflegen bei sich selbst?

Das Handauflegen bei uns selbst ist die Grundlage dafür, zu uns selbst zu finden, uns selbst zu spüren – und um später vielleicht auch achtsam andere zu



Anke
Zillessen





Bilder: Anke Zillessen

berühren. Ein bewährter Ablauf ist, dass wir erstmal spüren, wo wir sind, bewusst unsere Umgebung wahr- und Kontakt zum Untergrund aufnehmen. Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren „Herzraum“, also die Körperregion, in der wir physische, emotionale oder spirituelle Herzqualitäten spüren. Das kann bei jedem ein anderes Gebiet sein – kleiner oder ausgedehnter. Und dorthin legen wir dann unsere Hände. Auf Wunsch spreche ich ein Gebet, und wir werden uns der Gegenwart Gottes bewusst.

Was bewirkt das Handauflegen denn bei den Menschen?

Wir erleben, dass das Handauflegen immer eine Wirkung auf beide hat: Auf uns, die wir die Hände auflegen, und auf diejenigen, denen wir die Hände auflegen. Es kann dabei helfen, die eigenen Bedürfnisse von Nähe und Distanz sensibler wahrzunehmen. Und wir fühlen uns meist beide genährt, be-seelt oder gesegnet. Rückmeldungen wie „Das hat mir gutgetan“ – „Ich habe eine Kraft gespürt, die mich unterstützt“ – „Das hat mir körperlichen Halt gegeben“, hören wir oft. Jemand sagte mir auch einmal: „Ich fühle mich gestärkt, um mit meiner Situation besser klarzukommen.“

Die Fragen stellte Judith Weidemann



Nächste Termine für Angebote
rund ums Handauflegen (Auswahl),
in Freiburg oder digital:

„Himmel in mir - Handauflegen bei sich selbst“,
Gründonnerstag bis Ostermontag,
täglich 20.30-21 Uhr, online

„Berührt und verbunden“ - Naturspiritualität
erleben - mit Händen und Füßen,
Outdoor-Workshop, So, 11. Mai, 14.30-18.30 Uhr,
Ottilienwaldhütte Freiburg

„Segensraum“ - Gesegnet werden,
sich berühren und stärken lassen“,
immer mittwochs, 18 und 18.45 Uhr,
im Seelsorgeraum, Hirtzbergstr. 1 in Freiburg

Viele weitere Informationen
sowie alle Termine im Jahr 2025:
www.erwachsenenbildung-freiburg.de
www.ankezillessen.de/handauflegen